ENERGY BOOST

ENERGIEMATRIX

Kwaliteit (-) (+)

Intensiteit (+) (-)

HYPERZONE

- Permanente hectiek en stress
- Voortdurend reagerend op prikkels van buitenaf (*sense of urgency*, 'moeten')
- Eigenbelang en kortetermijn-perspectief domineren
- Koortsachtige gedrevenheid, wisselvallige stemming
- Snel, competitief, (verborgen) agressie

ZINZONE

- Vanuit intrinsieke drive werkend aan topprestaties
- Eigen missie/visie, *sense of excitement* ('willen')
- Positiviteit, vertrouwen, betrokkenheid
- Wilskracht om langetermijnambities te halen
- Bevlogenheid, vitaliteit, veerkracht

ZOMBIEZONE

- Stilstand en frustratie vanuit gevoel niet (meer) mee te tellen
- Doelloos, gevoelens van zinloosheid en onverschilligheid
- Negativiteit, wantrouwen, frustratie, cynisme
- Passief en apathisch gedrag, opportunisme
- Lamlendigheid, slachtoffergedrag

COMFORTZONE

- Gemoedsrust vanuit tevredenheid met status-quo
- Op verleden gebaseerde en naar binnen gekeerde cultuur, met vaste structuren en gewoonten
- Prettige sfeer binnen eigen 'silo'
- Continuering successen uit verleden staat centraal
- Rationeel en risicomijdend gedrag